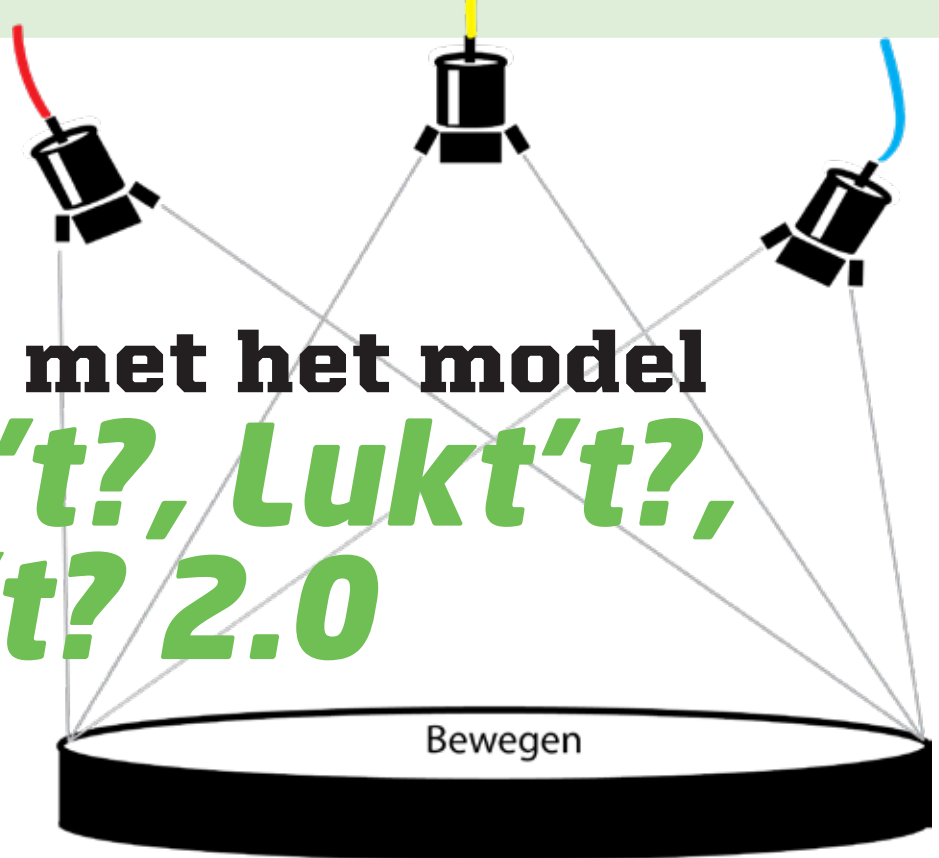


Coachen met het model *Loopt't?, Lukt't?, Leeft't? 2.0*



In dit artikel geven we een korte inkijk in een methodiek van coachen volgens het loopt 't, lukt't, leeft't model. Het is een voorschot op de publicatie die volgend jaar verschijnt: *Bewegen loopt, lukt en leeft*. Onderdeel in het boek is een coachmethodiek waarmee coaches lesgevers en trainers in spe op een betekenisvolle en verantwoorde manier kunnen begeleiden.

TEKST WYTSE WALINGA EN JEROEN KOEKOEK

Coaching en begeleiding in onderwijs en sport wordt steeds belangrijker. Dat komt omdat LO-docenten vaak ook stagecoach zijn voor studenten van een ALO of Pabo. En met de introductie van de clubkadercoach komt er veel werk aan voor pedagogische professionals die vrijwillig kader begeleiden op sportverenigingen (Swier, 2021). Zowel opleiders als stagecoaches weten dat het coachen van startende docenten in bewegingsonderwijs en trainers in de sport een ingewikkelde taak is. Rijke ervaring met lesgeven of trainen is niet één op één overdraagbaar op iemand die het docentschap wilt leren. Om de kennis van de coach ook daadwerkelijk betekenisvol te laten worden is een kapstok nodig en een plan van aanpak. Geen eenzijdige hoorcolleges, maar coachinggesprekken waarbij aansluiting wordt gezocht bij de kennis, beleving en belangen van degene die wordt gecoacht.

Om structuur te geven aan dit type gesprekken is het loopt't, lukt't, leeft't model een gangbare werkwijze. Het model is oorspronkelijk voor het opleidingsonderwijs voor LO-studenten ontwikkeld door Chris Hazelebach aan de Calo (Hogeschool Windesheim). Verschillende opleiders hebben in navolging het model verder ontwikkeld (Oldeboom & Ten Brinke, 2008; Van

Berkel et al., 2005). Inmiddels is de eenvoudige en handzame structuur niet meer weg te denken in vakpublicaties, methodieken en boeken in de context van het bewegingsonderwijs. Bovendien heeft het model zijn weg gevonden in de sport, waarbij de terminologie is terug te vinden in verschillende cursusmappen van trainingsopleidingen bij sportbonden (bv. KNVB, Tennisfrendz, KNHB, NHV).

In diverse onderzoeksprojecten is gekozen om deze werkwijze in te zetten voor het coachen van beweegprofessionals (buurtsportcoaches, docenten en trainers) in het kader van onder andere *breed motorische ontwikkeling, start(v)aardig* en een *veilig sportklimaat*. Daarin wordt het model ook meer een pedagogisch handelingskader voor lesgeven, coachen en trainen.

Een centraal element in het huidige model is het gebruik van metaforen. De vragen loopt't?, lukt't? en leeft't? worden voorgesteld als *spotlights* die zicht geven op wat er gebeurt in de gymzaal of op het speelveld. Met het schijnen van lichten kunnen verschillende delen van het lesgeven worden benadrukt, waardoor er een gemeenschappelijke taal ontstaat tussen coach en coachee (degene die wordt gecoacht). Met behulp van een *schuifpaneel* (om de lichten te bedienen,

zie figuur 1) kunnen wensen voor ontwikkeling in het lesgeven worden geoperationaliseerd. In de afgelopen 15 jaar is deze werkwijze gebruikt voor onderwijs aan mbo-studenten sport en bewegen, ALO studenten, maar ook BSM-klassen in het voortgezet onderwijs. Bovendien is deze kennis gedeeld met het werkveld en tijdens intercollegiaal overleg tussen opleiders van ALO's.

Afstemmen in plaats van afvinken

De kracht van het model en de werkwijze zit in een aantal factoren. We noemen er drie.

- 1) Context centraal. Door de vragende vorm van de gebruikte termen aan de coachee is er meteen sprake van een contextgebonden analyse.
- 2) Laagdrempelige start. De eenvoud van de taal maakt dat op laagdrempelige manier kan worden gestart met coachen.
- 3) Verdiepend coachen. De mogelijkheid uit te bouwen naar een diepgaand coachinggesprek.

Zoals gezegd worden drie thematieken als vraag aan de beweegprofessional gesteld: loopt het samen organiseren, lukt de vaardigheid en leeft de betrokkenheid? Door als coach met deze vragen te beginnen wordt de lesgever gedwongen om met de situatie in de praktijk te starten in plaats van uit de theorie. Daarmee wordt een natuurlijke volgorde van coaching gevolgd. Het gesprek start bij hoe de les gaat en er wordt aangesloten bij de concerns van de lesgever. Dit voorkomt dat leren lesgeven of training geven gezien wordt als een proces van afvinken van een reeks kwaliteiten die een lesgever of trainer zou moeten bezitten ongeacht de context. Veel meer is coaching daardoor een situatief proces wat maatwerk betekent. Lesgevende kwaliteiten worden op die manier door de coach in de volle betekenis van de lesgeefcontext behandeld, in plaats van losgezongen lesgeeftrucjes.

Met de eenvoud en de toegankelijkheid van het model voor coachingsdoeleinden bestaat een reëel risico dat de uitwisselingen en gesprekken oppervlakkig van aard blijven. In dat geval helpt het de kwaliteit van het aanbod niet veel verder. De metaforen *spotlights* en *schuifpaneel* (figuur 1) helpen bij het verdiepen van de antwoorden in een coachinggesprek. Achter de eenvoud van de taal op het schuifpaneel schuilt namelijk een kans voor de coach om zijn kennis op maat te delen. Vervolg analyses kunnen als het ware aan deze taal kapstok worden gehangen en op een betekenisvolle wijze kan specialistische kennis worden ingebracht (figuur 2)

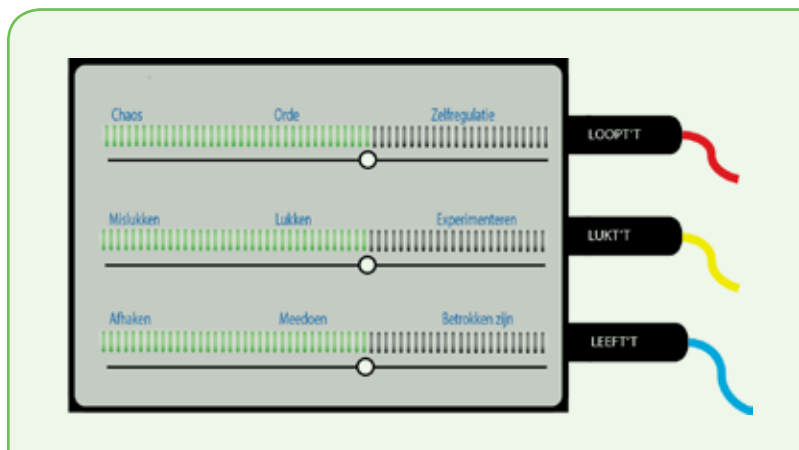
Niet ja of nee, maar een mate van

Om informatie boven tafel te krijgen tijdens een coachinggesprek geeft de aanbieder bij de start van de activiteit aan op de schuif hoe 'goed' het lesgeven verliep en daarmee ook het effect van het handelen van de lesgever. De gekozen posities op het schuifpaneel (figuur 1) vormen de eerste aanleiding voor het gesprek.

Deze metafoor leidt er enerzijds toe dat een gesprek altijd start bij het geheel om vervolgens daarna pas in te zoomen op een deel. De keuze voor deze volgorde is essentieel omdat de drie thema's elkaar voortdurend tijdens het lesgeven beïnvloeden.

De *loopt't?* spotlight geeft zicht op alles wat te maken heeft met het samen regelen van de activiteit. Het gaat hier dus ook regelmatig over de

▼ *Figuur 1. Analyse en vervolgen met behulp van een schuifpaneel*



▼ *Loopt de afstemming?*



gekozen organisatie. De *lukt't* spotlight laat zien hoe goed de activiteit lukt. Het gesprek gaat dan over de bewegingsvaardigheid van de deelnemer en of het aanbod passend is. De *leeft't?* spotlight moet zicht geven op de betrokkenheid van deelnemers aan de les of activiteit. Door tijdens het gesprek in te zoomen op een afzonderlijke spotlight kan vaak beter duidelijk gemaakt wor-

▼ *Lukt 't op eigen wijze?*



▼ *Leeft het succes?*



den wat er is gebeurd in de les. Het uitgangspunt voor de deelnemers in de praktijk is dat passende pedagogisch didactische beslissingen van de docent een grotere kans geeft op duurzaam leren bewegen. Concreet gezegd betekent dit voor ons dat deelnemers:

- een goede samenwerking hebben die tot een prettige, veilige en kansrijke leeromgeving leidt
- de juiste bewegingsuitdaging krijgen aangeboden, die passend is voor hun leerfase
- betrokken zijn en zich mede-eigenaar voelen in de activiteit, waardoor ze een betekenisvolle bijdrage kunnen geven aan de groep.

Via deze uitgangspunten introduceren we op de schuiven per spotlight (figuur 1) de specifieke stadia waarlangs de coach zich in leerdoelen kan ontwikkelen. Die ontwikkeling verloopt van links naar rechts op de schuiven van eventueel mislukken van deze doelen tot een autonoom lukken van de deelnemers.

De coaching methodiek 3 X 3

Een goed coachgesprek in deze methodiek voldoet aan drie voorwaarden. Allereerst bepalen de vragen loopt't, lukt't, en leeft't de inhoud. Als tweede wordt voor de gespreksvolgorde gebruik gemaakt van technieken, zoals het in de psychologie veelgebruikte GROW-model. Oldeboom en anderen (2019) formuleren soortgelijke technieken op toegankelijke wijze door het coachen te beschrijven van *Feit* naar *Fantasie*, naar *Focus*.

Lesgevende kwaliteiten worden op die manier door de coach in de volle betekenis van de lesgeefcontext behandeld, in plaats van losgezongen lesgeeftrucjes

Om de coach eigenaar te laten zijn van het leerproces en om goed te leren lesgeven of trainen, is het van belang om de volgorde van de coaching zorgvuldig uit te voeren. Er wordt ruim de tijd genomen om stil te staan bij wat er zich voor heeft gedaan (*Feit*). Vervolgens wordt door navraag achterhaald wat in ideale zin de wens van de coach is (*Fantasie*). Hierdoor wordt als het goed is de energie voor het zoeken naar een oplossing of kans groter. Tot slot wordt gezamenlijk een *Focus* geformuleerd die de coach een stap dichterbij de gewenste situatie kan brengen. Deze focus kan een samenspel zijn van kennis van de coach én van de coach. De schuiven dwingen bijna tot deze methodiek, maar de praktijk van coaching leert dat het goed navragen van feiten, het ruim stilstaan bij wensen, en het in cocreatie formuleren van een haalbare focus een hele uitdaging is.

De laatste stap van de focus in de metafoor is bedoeld om een klein beetje op te schuiven (naar rechts) op het paneel. Om goed door te kunnen vragen op deze inhoud bevragen we ze, als derde voorwaarde, op meerdere lagen. Structuur wordt hiervoor geboden via de trits *Denken, Voelen, Doen*. Bijvoorbeeld: Wat dacht je toen het gebeurde, hoe voelde dat, en wat deed je toen? Dit uitdiepen van de casus die besproken wordt is essentieel voor het vinden van passende vervolgen omdat het de coach inzicht geeft in de wereld van de coachee.

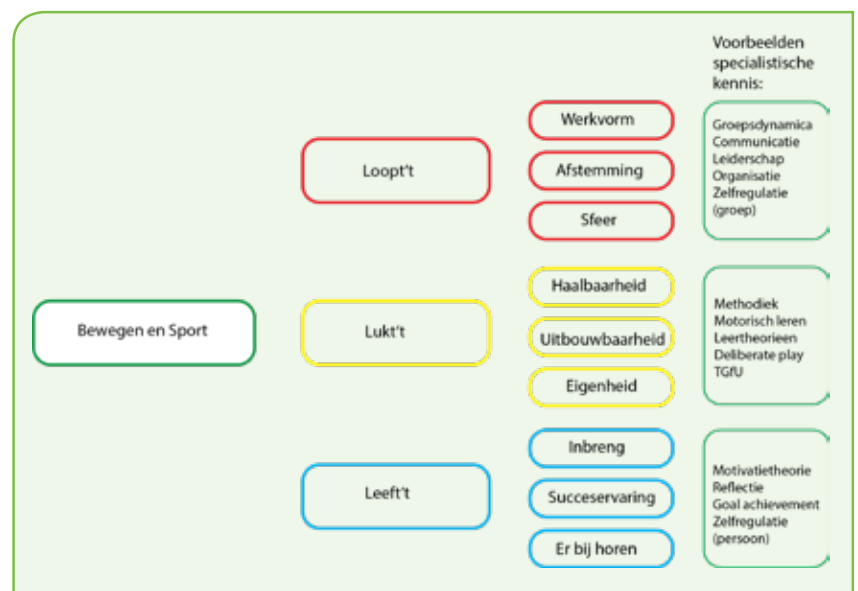
Achtergronden en vervolgen

In de publicatie *Bewegen loopt, lukt en leeft* (Walinga & Koekoek, in druk) worden achtergronden van dit model behandeld. De ontstaansgeschiedenis is vanuit een relationeel bewegingsconcept, maar ook theorieën die de laatste jaren meer aandacht hebben gekregen worden gekoppeld aan deze methodiek. Duidelijk is dat diverse inzichten (in bijvoorbeeld didactiek, motorisch leren, leerfasen, pistes van bewegen, groepsdynamica, motivatietheorieën), uiteindelijk kunnen leiden tot het steeds beter handelen in de praktijk. Ter illustratie, in figuur 2 is te zien hoe de kapstok van loopt't, lukt't, leeft't uiteindelijk kennisopbouw (praktisch en theoretisch) bewerkstelligt bij lesgevers en trainers. Deze methode bestaat niet uit het top-down aanbieden van kennis. Er is gekozen om vragenderwijs in te haken op concerns van de coachee. Deze concerns worden behandeld van globaal naar gedetailleerd om vervolgens, indien nodig, te verwijzen naar andere bronnen of methodisch didactische vormen. Afhankelijk van het niveau en de beschikbare tijd van degene die gecoacht wordt.

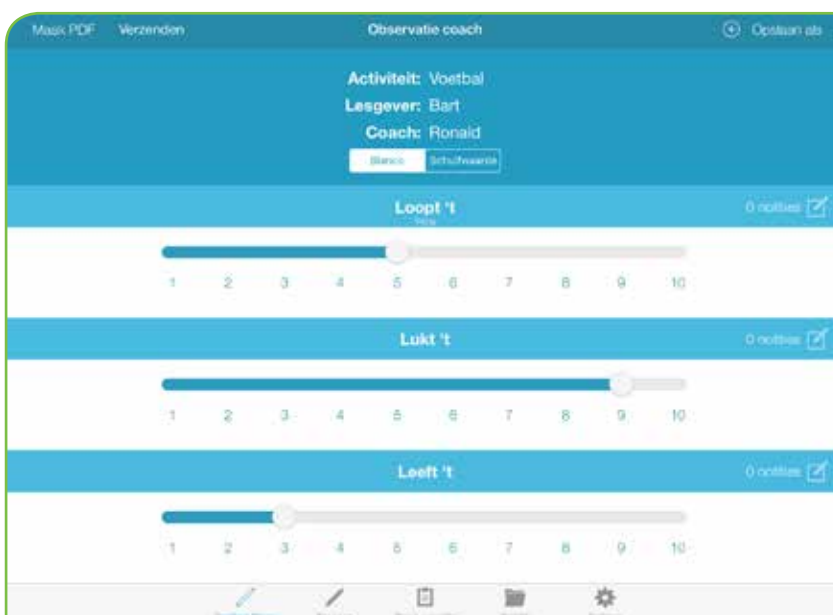
Het boek wordt komend studiejaar gepubliceerd. Het bevat achtergronden, thematische leskaarten en praktische suggesties voor ieder die zich cursorisch of in opleiding bezighoudt met aanbieden van bewegen. Naast het boek wordt ook gewerkt aan een digitale app waarmee tijdens coachinggesprek ook notities kunnen worden gemaakt. Deze analyses zijn verwerkbaar tot een document en kan als een (proces) evaluatie tool eenvoudig met de startende lesgever of docent worden gedeeld (figuur 3).

Wytse Walinga en Jeroen Koekoek zijn beiden docent onderzoekers aan de Calo, opleiding LO en verbonden aan het lectoraat Beweging, School & Sport van Hogeschool Windesheim.

▼ *Figuur 2 Loopt't, lukt't en leeft't als kapstok voor specialistische kennis*



▼ *Figuur 3. Prototype coaching app 3Lcoach*



Referenties

Berkel, M., Danes, H., Dijk, S.V., Geleijnse, J., Hazelebach, C., Hofman, N., Pieters, L., van Iersel, B., Oldeboom, B., & Visser, C. (2005). *Perspectieven op bewegen*. Netwerk rondom bewegen.

Oldeboom, B., Tempels, C., Franken, E., Meij, E., Planting, E., La Roi, H., De Vries, J & Bruijn, R (2019) *Doen we het goed?* Gompel & Svacina Bv

Walinga, W. & Koekoek, J. (in review), *Bewegen loopt lukt en leeft*.

Oldeboom, B., & Ten Brinke, G. (2008). De bloemkool theorie. *Lichamelijke opvoeding*, 14, 31-35.

Swier, E. (2021). *Clubkadercoach. Het nieuwe normaal. Rapportage eerste tranche proeftuinen*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Foto's

Hans Dijkhoff

Contact

GW.Walinga@windesheim.nl

Kernwoorden

digitalisering, innovatie, didactiek